ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Н. Н. Огородникова

ХОЛОД ПРОТИВ ПРОСТУДЫ

Москва
«Советский спорт»
1990

ББК 75.1
0—39

Огородникова Н. Н.

0—39 Холод против простуды. — М.: Советский спорт, 1990. — 48 с., ил. — (Физкультура для здоровья).

ISBN 5—85009—201—3

Опять простуда! И где же меня угораздило?.. Стоп! Не вините сквозняки, промозглую погоду, похолодание, недостаточно теплую одежду и т. д. Единственное надежное средство против простуды — закаливание. В этой брошюре рассказано, как превратить холод, воду, свежий воздух в своих надежных защитников. Кроме того, вы познакомитесь с целым арсеналом простых и надежных средств борьбы с простудными заболеваниями — от «прабабушкиных рецептов» до техники массажа шиацу.

Рассчитана на массового читателя.

ББК 75.1

О $\frac{4202000000-966}{099(02)-90}$ КБ—21—39—89

ISBN 5—85009—201—3

ПРЕДИСЛОВИЕ

Человечество страдает от множества болезней, науке их известно более 10 тысяч, однако среди ежедневно заболевающих почти половина — простудившиеся. С наступлением осенней слякоти и холодных дней резко возрастает число захворавших острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ), к концу декабря на их фоне возникают вспышки вирусного гриппа (ОРВИ), которые за несколько дней могут поразить население многомиллионного города, а за полтора месяца — всей страны. Бывали эпидемии, охватившие планету. Так, пандемия 1918—1920 годов унесла 20 миллионов человеческих жизней, т. е. в два раза больше, чем первая мировая война. «Азиатский» грипп 1957 года вызвал заболевание почти 2 миллиардов человек.

Чаще всех — слишком часто! — простудными заболеваниями страдают дети. Иные родители даже воспринимают это как неизбежность: вырастет, мол, — поздоровеет. Пока же надо оберегать их от простуд. И уж как берегут! Дома дитя ходит в шерстяных носках или в валенках, форточку при нем не открывают, на улицу в плохую погоду не выпускают. А ребенка опять где-то просквозило, растет он, но насморки и ангины не отступают...

И для очень многих взрослых людей постоянные простуды представляются чем-то естественным и обычным: не рак ведь, не инфаркт, а так — пустячок. Увы, это заблуждение. Именно на фоне ОРЗ и ОРВИ чаще всего возникают осложнения, вызывая ангины, бронхиты, гаймориты, обострение хронических болезней и аллергию.

Почему же ОРЗ так набирает силу?

Прежде всего это результат ослабления защитных сил организма современного человека. Постоянная температура дома и на работе, теплая одежда и обувь детренируют естественный механизм приспособления организма к изменениям окружающей среды. И тогда даже небольшой сквознячок или глоток холодной воды может оказаться роковым. Если к тому же человек переутомлен, ослаблен неправильным

питанием, нервными стрессами, его организм почти беззащитен.

Простуду вылечить не очень сложно, есть разные медикаментозные и другие средства, но... от нее вы избавитесь на время — до следующей простуды. Существует, однако, надежный способ избавиться от простуд раз и навсегда. Это — закаливание низкими температурами.

«Холодные дни укрепляют тело, — учил еще основоположник научной медицины Гиппократ (ок. 460—377 гг. до н. э.), — делают его упругим и удобоподвижным».

Привыкать к холоду несложно. Достаточно легче одеваться, делать утреннюю зарядку раздетым, умываться и полоскать горло прохладной водой из-под крана, не вытирать полотенцем лицо, пусть обсыхает, чаще проветривать помещение, больше бывать на улице и т. д. И кроме того, надо выполнять ряд специальных процедур, вырабатывающих устойчивость к холоду. Конечно, холод не слишком приятен. С какой стати мокнуть, зябнуть, создавать себе дополнительный дискомфорт? Да, на такое способен не каждый. Но без охлаждения нет закаливания.

Легко и радостно встает под холодный душ, ходит босиком по росе и даже снегу тот, кто закаляется с детства. Если же родители не позаботились о воспитании у вас привычки к холоду, то придется проявить силу воли, а значит, попутно с оздоровлением воспитывать и характер.

Однако только настойчивости мало. Чтобы сознательно управлять процессом закаливания, необходимо разобраться в механизме терморегуляции организма, понять принципы закаливания и познакомиться с правилами самоконтроля. Все эти сведения, популярно изложенные в предлагаемой брошюре, следует хорошо усвоить.

Нет, да и не может быть единой для всех методики закаливания, что хорошо одному, другому не подходит. Специалисты подчас дают диаметрально противоположные рекомендации, практика опережает теорию, особенно в вопросах снежных ванн и «моржевания». В этой брошюре обобщен опыт разных школ закаливания, предложены методики, которые можно применять самостоятельно, подобрав для себя те процедуры, которые больше соответствуют вашему характеру и наклонностям.

Естественным продолжением темы закаливания является и раздел «Если вы все-таки простудились», в котором описаны проверенные веками народные средства и методы восточной медицины лечения про-

студных заболеваний. Все эти рекомендации сегодня получили научное обоснование и признаны врачами. Конечно, случись всерьез заболеть, домашние средства могут быть лишь дополнением к тем приемам лечения, которые назначит врач, профессионально оценив состояние вашего здоровья.

Закаливание — путь к здоровью, хотя не всегда краткий и легкий, но зато верный и надежный. Счастливого пути!

В. В. Матов,
доктор медицинских наук, профессор

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ХОЛОД

Окружающая человека среда все время изменяется, однако особых неудобств от этого мы не испытываем. Обогреваем или охлаждаем помещение, укрываемся одеждой от сырости или холода, уклоняемся от сквозняка, помогая таким образом организму сохранить постоянную температуру тела. Однако эти наши действия имеют лишь вспомогательное значение.

Веками отрабатывала природа естественный механизм регулирования температуры внутренней среды человека, на знании его и построена наука о закаливании. Поэтому познакомимся с сутью системы терморегуляции.

АЗБУКА ЗАКАЛИВАНИЯ

Температура наших органов неодинакова. Если печень имеет температуру 38—40 °С*, то кожа — от 34° на шее до 24° на пальцах ног.

Средняя температура тела тем не менее почти постоянная и колеблется в пределах 0,5—0,7° в соответствии с биоритмами организма. Зависит она также от погоды, одежды, обуви и даже настроения. При тяжелой физической работе, во время тренировок температура тела может повыситься на 1—2 градуса. Резко же подскакивает она при лихорадочных состояниях, сопровождающих простудные заболевания. Организм человека выдерживает отклонения температуры от нормы на 4 градуса, то есть в пределах 33—41°.

Управляет терморегуляцией центральная нервная система.

Вырабатывается тепло прежде всего мышцами, а также печенью и пищеварительным трактом.

Отдается тепло в основном через кожу и легкие, облегчается процесс конвекцией — сменой нагретых частиц воздуха или воды другими, более холодными. Это имеет место при ветре, дожде, беге, плавании. Одежда снижает интенсивность охлаждения. На этот процесс влияет и теплопроводность среды. Так, охлаждающая возможность воды в 28 раз больше, чем воздуха. Холодный влажный воздух поэтому остужает тело быстрее, чем сухой той же температуры. Вот почему очень опасно вы-

* Здесь и далее в град. по Цельсию

ходить на улицу в сырой одежде, да если к тому же дует сильный ветер — переохлаждение почти неизбежно.

Холодовое раздражение от рецепторов, расположенных в коже, передается в головной мозг, а оттуда дается команда всем органам и системам так перестроить свою работу, чтобы количество образующегося в организме тепла равнялось количеству тепла, отдаваемого в окружающую среду. То есть чтобы теплопродукция компенсировала теплоотдачу.

Вот как это выглядит на практике. От холода ваша кожа бледнеет и охлаждается, потому что сузились расположенные в ней кровеносные сосуды. В результате сокращается разница температур кожного покрова и воздуха, отчего теплоотдача уменьшается. Если охлаждение продолжается, появляется «гусиная кожа», сморщившаяся за счет сжимания волосяных мешочков. Над такой кожей увеличивается слой неподвижного воздуха, который препятствует теплопотере. «Гусиная кожа» прекращает и деятельность потовых желез, что также снижает потери тепла. Кровь от кожи перемещается к внутренним органам, где задерживается, сокращая общий объем циркулирующей крови, следовательно, и теплопотери организма.

При нагревании тела происходят обратные процессы: кожные артерии и капилляры расширяются, объем протекающей через них крови увеличивается, температура кожи повышается, и она разглаживается, краснеет. Величина неподвижной воздушной прослойки над кожным покровом уменьшается, а теплопроводность и теплоизлучение организма возрастают.

Если такая физическая форма терморегуляции не дает нужного баланса, подключается химическая, которая обеспечивается в основном за счет изменения обменных процессов, происходящих в организме.

«Человеческий организм, — писал академик И. П. Павлов, — есть высочайшей степени саморегулирующаяся система, сама себя поправляющая, восстанавливающая и — даже совершенствующая».

Современная цивилизация в определенной степени усилила зависимость человека от своих благ, ослабив его иммунитет к неблагоприятным внешним факторам. Но так ли уж беззащитен организм человека перед естественными силами природы, или во многих случаях он просто разучился разумно использовать их себе во благо?

Почти 60 лет прожила в тайге семья Лыковых, изгнанных в 1929 году со своей земли. Лес кормил отшельников, одевал и согревал. Ели они кедровые орехи, пили кедро-

вое молоко, по питательности не уступающее материнскому. Избу срубили из кедра. А воздух в кедровом лесу в 2 раза чище, чем в операционной после бактерицидной обработки. В 3—5-градусный мороз Лыковы ходили босиком, в легкой домотканой одежде из конопли. Они не простужались, не знали гипертонии, склероза и ишемической болезни сердца.

Сама жизнь закаляла лесных жителей. Но стерильность окружения сделала изгнанников беззащитными перед инфекцией, которую занесли сюда горожане. И это обернулось трагедией — «таежный тупик» опустел.

В наших условиях закаливание предполагает сознательное использование специальных приемов для достижения конкретной цели, которая помимо повышения общей невосприимчивости к неблагоприятным факторам внешней среды может заключаться в выработке устойчивости только к сырости, сквозняку, перепадам температур и т. п. Знание механизма закаливания позволит вам сознательно управлять этим процессом в соответствии с возможностями своего организма. Психологическая установка на определенный эффект повышает интерес к процедурам, тем самым облегчая их выполнение. Цель, однако, будет достигнута в том случае, если ваше стремление реализуется с помощью грамотного, правильного выполнения соответствующих рекомендаций специалистов.

Применяемые методики закаливания специалисты разделяют на традиционные и нетрадиционные.

К традиционным методам закаливания относят разнообразные солнечные, воздушные и водные процедуры с умеренной нагрузкой. Это влажные обтирания, обливания, души, ванны, купание в естественных водоемах, хождение босиком по росе, холодному грунту, прибрежной гальке, лыжные прогулки в облегченной одежде, ближний туризм, подледный лов рыбы, занятия физическими упражнениями на открытом воздухе.

К нетрадиционным методам закаливания относят воздушные ванны при минусовой температуре, обтирание снегом, купание в холодной воде и в проруби. При таких методах закаливание идет гораздо быстрее, но появляется опасность передозировки нагрузки.

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Наука сформулировала основные принципы закаливания, и пренебрегать этими правилами нельзя.

Систематичность проводимых процедур позволяет нервной системе адекватно реагировать на изменение условий внешней среды. Выполнять намеченные мероприятия следует регулярно, а не от случая к случаю.

Закаливание не надо прекращать даже при недомогании. Достаточно лишь уменьшить холодовую нагрузку: например, обливание заменить обтиранием, использовать воду на 2—3 градуса теплее и т. п.

Если водные закаливающие процедуры были приостановлены на несколько дней, то возобновлять их можно с воды, температура которой на 2—3 градуса выше, чем применялась ранее, и примерно на четверть сократить продолжительность процедуры.

Длительные перерывы ведут к угасанию, а то и полной утрате приобретенных защитных реакций. Устойчивость к простуде теряется за 2—3 недели. Возобновлять закаливание в таком случае надо с «мягких» процедур и почти с начального уровня нагрузок.

После перенесенных заболеваний, особенно простудных, к закаливанию можно приступать только с разрешения врача.

Холодовые процедуры надо проводить в течение всей жизни — с раннего детства и до глубокой старости, чтобы они стали привычкой и потребностью.

Постепенность в наращивании интенсивности воздействующих факторов избавляет организм от срывов. Когда человек начинает оздоровление сразу с погружения в ванну с температурой водопроводной воды, то можно порадоваться, если он не схватит воспаления легких и его не скрутит радикулит. Ответная реакция организма вырабатывается не сразу, а лишь при систематическом воздействии и постепенном усилении холодовой нагрузки.

Начав с мягких обтираний или хождения босиком, вы медленно приучаете организм к холоду.

Переходя к холодному душу, вы включаете еще большие резервы организма. Закаливание идет гораздо интенсивнее, но появляется опасность переохладиться.

Когда же вы обтираетесь снегом, организм бросает на помощь все резервы, и у нетренированного человека их может не хватить, тогда неизбежна простуда.

Дозирование закаливающих процедур к тому и сводится, чтобы обеспечить каждый раз такую нагрузку, которая была бы посильной и в то же время тренирующей.

Усиливать нагрузку можно после того, как организм освоился с предыдущей и перестал

остро реагировать, потому что привык. Если силу раздражителя увеличить, реакция вновь обострится и будет носить тренирующий характер.

Различные процедуры требуют разной точности дозирования. Нет надобности в строгой регламентации прогулок на воздухе. По самочувствию дозируются летние купания. Холодовые процедуры требуют достаточно точного нормирования. А купания в ледяной воде дозируются с точностью до десятков секунд, учитывается совокупная нагрузка: пребывание на воздухе и в воде.

Напомним, что на воздухе холодовая нагрузка нарастает в течение всей процедуры, а в воде вызывает резкое охлаждение в первые минуты купания, потом уменьшается, пока не приблизится к постоянной величине.

Надо учитывать, что теплоотдача, а значит, и величина холодовой нагрузки, зависят от пола, комплекции человека, его темперамента и еще многих качеств. Чем больше возраст, тем меньше теплоотдача. У детей теплопотери больше, чем у взрослых. Полные охлаждаются меньше, чем худощавые. У женщин теплопотери меньше, чем у мужчин, ниже и теплопродукция.

Особенно осторожными к нагрузкам должны быть пожилые люди, потому что механизм теплопродукции у них включается не сразу. Значит, начинать закаливание следует, предварительно разогревшись легкими физическими упражнениями. При этом не только стимулируется обмен веществ, но и острее ощущается холодовое воздействие.

Напоминаем, что выработка тепла в результате физических упражнений до и после закаливающей процедуры не должна уравновешивать, а тем более превышать его отдачу во внешнюю среду, чтобы не снижать закаливающего эффекта. А вот когда необходимо приостановить дальнейшее охлаждение, требуются интенсивные согревающие упражнения, сухие растирания, горячий душ.

Разнообразие средств закаливания повышает сопротивляемость организма к различным влияниям среды, поэтому нужно сочетать процедуры общего характера с местными. Например, принимать воздушные, водные ванны и закаливать отдельные наиболее чувствительные к охлаждению участки тела — ступни, горло, тело и т. д. Поскольку сопротивляемость организма повышается лишь к данному раздражителю, их надо разнообразить, воздействуя водой, воздухом, снегом и т. д.

Чтобы не было привыкания организма только к определенным факторам, закаливающие комплексы надо менять.

Сочетайте по возможности закаливание с прогулками, физическими упражнениями, спортивными играми, а может, и с обычными делами.

ЕСТЬ ЛИ УСПЕХИ?

О влиянии закаливающих процедур на организм можно судить по таким показателям, как крепкий сон, нормальный аппетит, ровное настроение, высокая работоспособность. Если после начала закаливающих процедур ваше самочувствие ухудшилось, нарушился сон и т. п., выясните причину. Может, надо сменить процедуры, уменьшить нагрузку? Если принятые меры не помогли, обратитесь за помощью к врачу.

Контролировать степень своей реакции на действие холода помогут пробы на закаленность.

Первая проба — температурная. Если вы опустите ногу или руку на минуту в таз с ледяной водой, то температура стопы, кисти понизится на 6,5—7,5 градусов. При более теплой воде степень снижения кожной температуры будет меньше. Но главное — это скорость ее восстановления. У менее закаленных людей нормализация температуры кожи происходит через 15—17 минут. У закаленных температура кожи возвращается к исходной в 3—4 раза быстрее, чем у незакаленных.

Вторая проба — пульсовая. Если измерить пульс, то через минуту после холодового душа или обливания он изменится на 10—15 процентов. При занятиях закаливанием колебания пульса исчезают. Это свидетельствует о хорошей адаптации сердечно-сосудистой системы.

Полученные данные заносите в дневник самоконтроля. В соответствии с наблюдаемыми изменениями корректируйте процесс закаливания.

Зная степень своей закаленности, можно правильно дозировать холодовую нагрузку.

Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Есть лишь временные ограничения на время обострения. Это острые лихорадочные состояния, острые психические расстройства, недостаточность кровообращения II и III степеней, периоды гипертонических кризов, почечных и печеночных колик и т. п. Как только острое состояние миновало, можно приступать к закаливанию отдельных частей тела, а затем и всего организма.

К закаливанию в специальном режиме, например к зимнему плаванию, нельзя допускать больных гипертонией II стадии и страдающих хроническим заболеванием почек.

Если у вас есть хоть какие-то хронические заболевания, обязательно посоветуйтесь о режиме закаливания с лечащим врачом.

ОТ СЛОВ К ДЕЛУ

Начинать закаливание следует с наиболее легких, традиционных, методов и по мере роста успехов увеличивать холодовую нагрузку. Со временем вам будут по силам экстремальные приемы оздоровления организма, в том числе снежные ванны и даже так называемое «моржевание».

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Свежий воздух — постоянно действующее закаливающее средство. Приятно подолгу бывать на воздухе, когда тепло. Но наукой установлено, что зимой в воздухе кислорода больше, чем летом, и холод способствует лучшему проникновению кислорода в кровь, тепло же активизирует его отдачу тканям. Вот почему после хорошей лыжной прогулки мы особенно комфортно чувствуем себя дома.

И только прохладный и холодный воздух вызывает интенсивные подвижки в организме. Вдыхание холодного воздуха способствует «вымыванию» из сосудов холестерина и сжиганию его в легких.

Ниже предлагаются различные способы воздушного закаливания, но, вне зависимости от того, какой вы выберете, последуете ли вообще нашим советам, старайтесь больше бывать на воздухе, не кутайтесь, держите в помещении, где вы живете и работаете, открытой форточку в любое время года.

Воздушные ванны принимают в обнаженном виде либо в одежде, хорошо пропускающей воздух. По ощущению воздушные ванны делят, ориентировочно, на холодные (0—8°), умеренно холодные (9—16°), прохладные (17—20°), индифферентные (21—23°). Зона комфорта находится в пределах 17—24°.

На организм человека воздействует не только температура воздуха, но также его влажность и скорость передвижения. Поэтому даже легкий ветерок (3 м/с) превращает прохладную в условиях безветрия воздушную ванну в холодную. Чем ниже температура воздуха и сильнее ветер, тем меньше должна быть продолжительность процедуры. В помещении можно ориентироваться только на температуру воздуха.

Приведем одну из многочисленных схем закаливания, предложенную кандидатом медицинских наук В. Н. Сергеевым. Первые ванны нужно принимать 5—8 минут при тем-

пературе воздуха 18—20°. Увеличивая продолжительность воздушного «купания» на одну минуту каждые 3—4 дня, доведите ее до 10—15 минут. Через 2—3 недели постепенно переходите к прохладным ваннам, стоя, например, перед открытой форточкой или окном. Если температура ниже 10—14°, незакаленному человеку допустимо охлаждаться не дольше 2—3 минут. Но за такое короткое время в организме не произойдут достаточно выраженные биологические сдвиги, значит, и процедура нецелесообразна.

Чтобы не было озноба, надо увеличить теплопродукцию организма с помощью движений, и тогда при умеренной нагрузке продолжительность воздушной ванны можно увеличить вдвое. А при значительной, например копании грядок, беге, игре в футбол, допустимая продолжительность воздушной ванны увеличится уже в 3—4 раза. Интенсивная мышечная нагрузка позволяет по 40 минут и дольше «купаться» в воздушных волнах, даже когда термометр показывает 5—9°.

Если дует несильный ветер (2—3 м/с), продолжительность ванны надо сократить примерно на треть, если же ветер посильнее (5—6 м/с, листья на деревьях шелестят), то в 2 раза и более.

Людям среднего возраста, ослабленным следует придерживаться более щадящей схемы закаливания, приведенной в таблице 1

Таблица 1

Продолжительность воздушных ванн в тихую погоду (в минутах) *

Температура воздуха, °С	В покое	Физическая нагрузка		
		небольшая	умеренная	значительная
5—9	не проводится	не проводится	3—5	5—15
10—14	—»—	5—10	10—15	15—30
15—19	5—10	10—15	15—30	20—40
20—22	10—20	15—30	30—60	в течение всей работы не ограничивается
23—25	20—45	30—60	в течение всей работы не ограничивается	
26 и выше	30—45	40—60		—»—

* По В. Н. Сергееву.

Кандидат медицинских наук В. Я. Крамских рекомендует начинать воздушное закаливание в помещении с обычной комнатной температурой (20—22°). В течение 5—7 дней надо обнажаться по пояс на 10 минут, затем, ежедневно прибавляя по 5 минут, довести продолжительность процедуры до 35—40 минут. После такого предварительного закаливания воздушные ванны при той же температуре можно принимать, обнажая и нижнюю часть тела.

Потом следует переходить к приему воздушных ванн летом на открытом воздухе. Дома это можно делать на балконе, на стадионе, за городом в лесу и т. д. Тем, кто принимал ванны только в помещении, обнажаться на улице можно при температуре воздуха не ниже 16°. Оптимальное время воздушной ванны указано в таблице 2.

Для приема воздушных ванн выбирайте тихое, затененное место. Устраивайтесь, как вам удобно, но если лежа, то ни в коем случае не на земле. Даже при температуре воздуха 22—25° и выше от земли можно получить очень сильное охлаждение, в результате которого могут обостриться радикулиты, невралгии и другие заболевания.

Интенсивность действия воздушных ванн увеличивается

Таблица 2

Продолжительность воздушных ванн на открытом воздухе (в минутах) *

Температура воздуха, °С	Порядковый номер процедуры											
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я	7-я	8-я	9-я	10-я	11-я	12-я
16—18	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
19—21	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36
22—24	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
25—27	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130

Температура воздуха, °С	13-я	14-я	15-я	16-я	17-я	18-я	19-я	20-я	21-я	22-я	23-я	24-я
16—18	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48
19—21	39	42	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72
22—24	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
25—27	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250

* По М. Я. Крамских.

за счет снижения температуры, влажности и силы ветра. Чем холоднее воздушная ванна, тем сильнее ее закаливающее действие.

В начале холодной воздушной ванны кожа бледнеет, сморщивается («гусиная кожа»), и появляется так называемый первичный озноб. Одновременно повышается выработка тепла организмом. Эта фаза очень непродолжительна.

Вторая фаза характеризуется покраснением и согреванием кожи. В это время резко возрастает теплоотдача. При умеренном охлаждении ощущение холода не наступает достаточно долго.

Однако при дальнейшем охлаждении может наступить вторичный озноб. Кожа бледнеет, приобретает синюшный оттенок, синеют губы. На этой фазе организм подключает химическую терморегуляцию, но ее может оказаться недостаточно. При вторичном ознобе возможно переохлаждение организма. В таком случае сделайте пробежку и несколько движений, а то и вовсе прекратите процедуру и примите теплый душ.

Если во время процедуры появилась одышка, сердцебиение, дрожь и другие неприятные ощущения, воздушную ванну надо прекратить, а в дальнейшем сократить ее интенсивность.

Пульсирующая температура — закаливание с помощью проветривания. Для этого несколько раз в день открывают окно или форточку на столько времени, чтобы температура в комнате снизилась на 3—5 градусов. Все находящиеся в помещении на это время покидают его.

Воздушный душ закаливает от сквозняков, которых боятся даже высокотренированные спортсмены. Почему?

Все дело в скорости движения воздуха. Если он практически неподвижен, то теплоотдача составляет 0,85 килокалории в минуту. При скорости 0,5 метра в секунду теплоотдача увеличивается вдвое, при 2 метрах в секунду — в 3,2 раза, при 10 — в 6,5 раза и т. д.

Очень быстрый поток воздуха вызывает резкое охлаждение, на которое организм не успевает отреагировать защитной реакцией.

Поэтому после купания и воздушных ванн не устраивайтесь на отдых в продуваемом месте. К сквознякам надо привыкать постепенно. Только общих холодовых процедур бывает недостаточно, нужны еще специальные тренировки, где в качестве раздражителя используются сами сквозняки.

Скоростной поток воздуха можно получить с помощью обычного бытового вентилятора. Установите прибор на уровне груди. Разденьтесь, встаньте лицом к включенному вентиля-

тору на расстоянии 5 метров. Ни в коем случае не начинайте процедуру разгоряченным, потным. Ваша кожа должна быть абсолютно сухая! Через 10 секунд повернитесь к вентилятору спиной. Длительность процедур увеличивайте постепенно, так же постепенно сокращайте расстояние до вентилятора (табл. 3). Время охлаждения спереди и сзади одинаково.

При ежедневном закаливании по предлагаемой схеме через 24 дня организм в основном адаптируется к ветровому воздействию. В дальнейшем, то есть с 25-го дня от начала закаливания, достаточно лишь поддерживать достигнутый уровень закаленности, продолжая проводить процедуры на том же расстоянии от вентилятора.

При перерыве процедур на 5—10 дней и дольше все придется начинать сначала. Если перерыв меньше 5 дней, то, прежде чем возобновить закаливание, нужно по таблице определить, какими были расстояние до вентилятора и продолжительность воздушного душа за 4 дня до последней перед перерывом процедуры. Например, если вы проводили закаливание 10 дней, а затем был трехдневный перерыв, то продолжать надо по схеме 6-го дня.

Закаливание воздушным потоком будет эффективным, если оно станет для вас таким же привычным, как, скажем, умывание и гигиеническая гим-

Таблица 3

Режим закаливания воздушным потоком

Дни закаливания	Расстояние от вентилятора, м	Продолжительность процедуры, с
Начальный период:		
1—2-й	5,0	20
3—4-й	4,5	40
5—6-й	4,0	60
7—8-й	3,5	80
9—10-й	3,0	100
11—12-й	2,5	120
13—14-й	2,0	140
15—16-й	1,5	160
17—18-й	1,0	180
19—20-й	1,0	180
21—22-й	1,0	180
23—24-й	0,5	180
Поддерживающий период:		
25-й и далее	0,5	180

настика. Если вы плохо себя чувствуете, очень устали или чем-то расстроены, не принимайте воздушный душ.

Закаливающее дыхание укрепляет весь дыхательный тракт. Для этого выполняют следующие упражнения.

1. Сделать 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю (по 4—6 с), поочередно закрывая ее большим и указательным пальцами.

2. На вдохе оказывать сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа. Во время продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть переменным (постукивать пальцами по крыльям носа).

3. Выключить дыхание ртом, подняв кончик языка к твердому нёбу. При этом вдох и выдох выполняются через нос.

4. Сделать спокойный вдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произносить слоги: «Ба-бо-бу».

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Вода — очень сильное и разностороннее средство воздействия на наш организм. В индийской книге «Аюр-Веды», еще за 1500 лет до нашей эры, было написано: «Десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин».

В воспоминаниях о знаменитом физиологе И. П. Павлове есть такой эпизод. Однажды, войдя в палату, врач увидел, что И. П. Павлов, лежа на спине, купает руку в холодной воде. На недоуменный взгляд доктора академик пояснил слабым голосом: «Вот, делаю заем... Да ведь как же? Ведь вы знаете: я же истощен болезнью до предела. Полтора пуда потерял в весе. У меня даже голоса нет. И вот я лежал и думал: откуда же энергию взять? Кора истощена. Я должен сделать для нее заем. Где? В подкорке. Зарядить кору из подкорки. Ведь подкорка — это же грандиозный аккумулятор нервной энергии. С подкоркою же все сильнейшие, лучшие эмоции связаны. С детства для меня вода, река — это все. Купание, плавание... И вообще сильнейшие эмоции у меня связаны с водой... и с шумом ее и видом... и, наконец, температурные раздражения. Вот я и делаю заем: возбуждаю подкорковые центры этим купанием... а они уж пускай сами заряжают кору».

Итак, последуем совету великого физиолога и начнем водные процедуры (обтирания, обливания, души, ванны), которые создают как местные, так и общие защитные реакции, причем раздра-

2 Зак. 5046

жения определенных участков кожи вызывают сосудистые реакции со стороны органов, расположенных и в других частях тела. Так, например, ножная ванна действует на сосуды головного мозга, ручная — на сосуды грудной клетки и т. д.

Решающим фактором при закаливании водой является ее температура, а не продолжительность воздействия. Однако следует неукоснительно выполнять правило: чем холоднее вода, тем короче должно быть время соприкосновения ее с телом. Закаливающий эффект тем больше, чем ближе температура воды к точке замерзания.

С учетом того, что теплопроводность воды в десятки раз больше воздуха, принята следующая градация водных процедур: горячие — свыше 40°, теплые — 36—40°, безразличные — 34—35°, прохладные — 20—33° и холодные — ниже 20°.

Начинать любые водные процедуры надо при комнатной температуре (18—20°) такой водой, которая не вызывает раздражения, особенно у легковозбудимых, нервных людей. Приводимые в этой брошюре цифровые рекомендации несколько условны, поскольку не учитывают конкретной ситуации в каждый данный момент, а также ваших индивидуальных особенностей и возможностей. И все-таки ориентируйтесь на них. Знание же теории закаливания, наблюдение за собственным восприятием процедур позволит вам подбирать оптимальный вариант, вносить необходимые коррективы в сторону повышения или понижения температуры.

Начинать водные процедуры лучше летом и в начале осени, а не весной, когда организм ослаблен.

Вода очень активно воздействует на организм, поэтому не сочтите излишним посоветоваться с врачом: он поможет выбрать оптимальный вариант закаливания с учетом состояния вашего здоровья.

Обтирание — самая легкая водная процедура. Ею могут завершать утреннюю зарядку даже ослабленные, утомленные и пожилые люди. Намочив конец полотенца, махровую варежку или губку, оботрите ею верхнюю часть тела, совершая движения от периферии к центру, по току крови и лимфы. Смочив лицо, шею, руки от пальцев к плечам, грудь, спину, вытрите насухо и хорошо разотрите. Затем оботрите нижнюю часть туловища (живот, поясницу, ягодицы, ноги от пальцев вверх) и тоже вытрите насухо.

Начинают с обтираний водой 32—34° в течение 3—5 минут. Каждые 4—7 дней снижайте температуру воды, доведя ее до 16—18°. Вся процедура завершается энергичным расти-

ранием тела полотенцем до порозовения.

Обливание — более интенсивный вид закаливания. Начиная с воды в 30°, постепенно доводят ее до 15° и ниже. Соответственно сокращается время контакта с водой до 20 секунд и меньше. Вся процедура вместе с растиранием тела занимает 3—4 минуты.

Обливать холодной водой надо торс, стопы, а затем и все тело. Охлаждение только верхней части туловища ведет к простуде. Такое особенно опасно для страдающих радикулитами, у кого малейший сквознячок вызывает ревматические боли.

За счет проветривания снижайте постепенно температуру в помещении, где обливаетесь, до 15°, а затем выходите на улицу. Летом обливаться можно сразу на открытом воздухе в любую погоду, а до глубокой осени это позволительно только достаточно закаленным людям.

Обливание стоп — средство местного закаливания, не требующее дополнительных затрат времени. Достаточно после обычного гигиенического мытья ног на ночь облить стопы прохладной водой. Начальная температура воды 27—28°, конечная — не ниже 10°, снижать на 1—2° через каждые 10 дней.

Стопы вытирать насухо, особо тщательно между пальцами. А можно удалить лишь крупные капли воды и с влажными ногами лечь в постель, не укрывая их одеялом. Высыхая, стопы охлаждаются и закаливаются.

Растирание снегом широко практиковалось в народе, но с массовым переселением людей в комфортабельные городские квартиры процедура стала почти экзотической. Начинать закаливание можно с растираний над домашней ванной. Принесите в миске снег (чистый и пористый), поставьте на дно ванны, обвяжите поясницу полотенцем и, зачерпнув снег ладонями, разотрите лицо и шею. Следующей горстью — тело и руки.

На всю процедуру достаточно затратить 10—15 секунд, через пять дней ее можно удлинить до 20 секунд, включив растирание левого и правого боков. Спустя две недели можно начинать растирать спину — область лопаток и поясницы. Так вы доведете время холодового воздействия до 2 минут.

Если самочувствие позволяет, выходите на улицу в безветренную погоду, чтобы растереться снегом или выкупаться в сугробе.

Не позднее чем через 2—3 минуты после снежной ванны, надо одеться и согреться в отапливаемом помещении.

Снежная маска привлекает прежде всего женщин. Возвра-

щаясь с прогулки, прихватите с собой в полиэтиленовом мешочке немного снега. Если забыли, возьмите его на балконе или подоконнике.

Пригоршню снега положите в середину хлопчатобумажной салфетки, возьмите руками скрученные концы и прикладывайте ту часть, где снег, к лицу, шее, векам и подбородку до тех пор, пока лицо не замерзнет. Процедуру можно делать утром и перед сном.

Так всего за 8 минут вы закаляете лицо и делаете его более красивым: кожа разглаживается, приобретает приятный розовый оттенок.

Душ — следующий этап закаливания водой. Практически здоровым, но непривычным к холоду людям лучше обтереться сначала теплой, затем прохладной водой, а уж потом принимать слабопрохладный душ с температурой 28—31°. Его продолжительность полминуты. Затем, прибавляя по несколько секунд в день, через 2—4 недели можно стоять под струей до 2 минут.

Здоровые люди молодого и среднего возраста могут начать сразу с холодного душа, под которым следует находиться лишь считанные секунды. Спустя несколько недель продолжительность процедуры можно увеличить до 1,5—2 минут.

На начальном этапе закаливания после холодного душа тело можно энергично растереть руками, мочалкой или массажной рукавицей. После слабопрохладного душа делать этого не следует, потому что сократится время холодового воздействия на кожу, а значит, растянется процесс выработки холодоустойчивости.

Прохладные ванны, как и душ, принимают с осторожностью. Из-за высокой теплопроводности вода в 13° воспринимается организмом как холодная, хотя воздух той же температуры лишь прохладен, вода в 22° прохладна, а воздух — безразличен. В 33° воздух по нашим ощущениям теплый, вода же безразлична. И все потому, что организм в воде теряет почти в 30 раз больше тепла, чем на воздухе.

Продолжительность ванн, принимаемых в домашних условиях, зависит от температуры воды. Так, холодную ванну принимают 2—5 минут, прохладную — 5—10, индифферентную — 15—40, теплую — 10—20, горячую — 2—5 минут.

После холодной воды можно обтереться насухо, при ознобе — разогреться. А можно оставить тело влажным для обсыхания на воздухе.

Ножные ванны лучше принимать перед сном. Опустите ноги в таз с водой и подвигайте пальцами, стопами. Начальная температура воды 28—30°, снижается через каждые 10 дней на 1—2 градуса (до 13—

15°). Продолжительность ванны постепенно увеличивается с 1 до 5 минут.

Ванны с понижающейся температурой подходят для физически выносливых людей. Они воспитывают не только устойчивость к холоду, но и силу воли. Во время обмывания, душа, ванны температура воды постепенно снижается (например, с 36° до 18° и ниже) до тех пор, пока не появляется неприятная зябкость. В этот момент охлаждение следует прекратить, повышая температуру воды до исчезновения озноба. Ориентируясь на самочувствие, процедуру можно повторить еще 1—2 раза. По окончании процедуры тело высушить с растиранием кожи до потепления или дать высохнуть на воздухе.

Очень энергично тренируют механизм терморегуляции и повышают тонус нервной системы контрастные процедуры.

Контрастные обтирания можно делать настоями трав. Кандидат медицинских наук В. А. Иванченко рекомендует приготовить два настоя. В одной кастрюле сухую мяту заливают кипятком из расчета 4 столовые ложки на литр и настаивают 30 минут. Фильтруют, охлаждают до температуры 20—22°. В другой кастрюле аналогично готовят горячий настой с разогревающими растениями: тимьяном, тысячелистником, пижмой, сосновыми лапками (по 2 ст. л. на литр кипятка). После настаивания температуру доводят до 38—39°.

Теперь можно приступать к самой процедуре. Смочив в холодном настое шерстяную рукавицу, ее отжимают, чтобы вода не стекала, и обтирают свою руку. Затем, смочив вторую рукавицу горячим настоем, также делают обтирание. После этого сухим полотенцем энергично растирают кожу до порозовения. Последовательно обтирают и растирают вторую руку, грудь, спину, ноги. На всю процедуру уходит около 5 минут.

При хорошей переносимости через 2—3 дня температурный контраст увеличивается на 1 градус. В конце можно обтираться ледяной водой (4—6°) и очень горячей (41—42°).

Контрастные ножные ванны — надежная профилактика простуд. Нужны два ведра. В одно наливают горячую воду с температурой 38—40°, в другое — прохладную (28—30°). Сначала ноги погружают в горячую воду на 1—2 минуты, затем, не вытирая, — в холодную на 1—2 секунды. Сделав 2—3 такие смены, ноги растирают полотенцем. Через каждые 10 дней температуру воды снижают на 1—2 градуса, доводя до 15°. Температуру горячей воды повышают до 42°. Число смен холодной и горячей воды доводится до 10—12 раз, а время нахождения в хо-

лодной воде к концу курса достигает 30 секунд.

При особой чувствительности к холоду начинать процедуру можно с обтирания стоп слегка отжатой губкой, соблюдая постепенность снижения температуры.

Контрастный душ применяется, когда уже достигнута высокая степень закаленности. Он отлично снимает усталость. Суть процедуры состоит в том, что попеременно используется теплая и холодная вода с постепенно увеличивающейся разницей между ними. При перепаде температур больше 15 градусов (например, 36° и 16°) душ считается сильно контрастным, если перепад 10—15 градусов — среднеконтрастным и слабоконтрастным при разнице температур 4—9 градусов

Методика такова: 1 минуту обливаются из душа водой 37—38°, затем 5—10 секунд — из лейки холодной водой (12—15°) и т. д. Продолжительность всей процедуры 5—7 минут. Чем ниже температура воды, тем короче воздействие.

Примерная схема слабоконтрастного душа:

1 минута — теплый (36—38°),
0,5 минуты — индифферентный (32—33°),
1 минута — теплый (36°),
10—15 секунд — слабопрохладный (28—31°).

Примерная схема среднеконтрастного душа:

1 минута — теплый (36—38°),
0,5 минуты — слабопрохладный (28—31°),
1 минута — теплый (36°),
10—15 секунд — прохладный (25—28°).

Начинать рекомендуется со слабоконтрастного душа, через месяц-полтора переходить на среднеконтрастный. Через 2—3 недели можно закаляться сильноконтрастным душем по схеме:

0,5—1 минута — очень теплый (38—42°),
0,5 минуты — прохладный (20—25°),
0,5 минуты — очень теплый (38—42°),
10—15 секунд — холодный (10—15°).

Контрастный душ, так же как и прохладный, принимают утром после гимнастики. В жаркое время года прохладную водную процедуру можно повторить и днем.

Если появится озноб, надо включить очень теплый душ или энергично растереться махровым полотенцем.

Полоскание горла холодной водой утром и вечером — отличное закаливающее средство для носоглотки. Начальная температура воды 23—28° понижается через каждую неделю на 1—2 градуса и постепенно доводится до температуры воды из-под крана.

Тем, кого часто мучают ангины, тонзиллиты, бронхиты и

другие простудные заболевания, полоскать горло можно отварами из бактерицидных и противовоспалительных растений. Издавна для этих целей используют березовый сок, отвар листьев ежевики, малины, мать-и-мачехи, липового цвета, ромашки аптечной, эвкалипта, календулы, настой льняного семени.

Для страдающих хроническим тонзиллитом и ослабленных хроническими воспалительными заболеваниями сердца, почек, суставов можно для закаливающего полоскания готовить следующий состав: аир болотный — 2 чайные ложки, девясил — 1 столовая ложка, лапчатка прямостоячая — 2 чайные ложки, щавель конский — 1 чайная ложка. Смесь измельченных корней залить двумя стаканами воды и кипятить на медленном огне 12—15 минут. Процедить состав и охладить до нужной температуры.

Полоскать горло в первую неделю 3—5 раз в день, потом 2 раза (утром после еды и перед сном). Через месяц состав сменить, поскольку организм к нему привык. В новый состав можно включить следующие компоненты: цветы календулы — 1 чайная ложка, листья мать-и-мачехи, зверобоя и шалфея — по 2 чайные ложки. Измельченные растения залить 0,5 литра кипящей воды, выдержать 10 минут на медленном огне, полчаса настоять, потом процедить.

Через месяц можно перейти на полоскание аналогично приготовленными отварами из какой-либо одной травы.

И еще универсальное полоскание: в стакан воды соответствующей температуры добавляют немного поваренной соли, соды, 1—2 капли йода или настойки календулы.

Купание в открытых водоемах — один из сильнодействующих видов комплексного закаливания. Здесь на человека влияют вода, воздух, солнце, механическое воздействие водяных потоков и химический состав воды. Кроме того, купанию сопутствуют двигательная активность, приятные эмоции, нервная разрядка.

Реакция организма на купание своеобразна. В момент погружения в воду возникает сильное ощущение холода, кровеносные сосуды кожи резко сужаются, пульс учащается, артериальное давление и мышечный тонус незначительно повышаются, происходит непроизвольная задержка дыхания. Но уже через 1—2 минуты ощущение холода уменьшается, дыхание становится глубоким, пульс урежается, сосуды вновь расширяются, активизируется и обмен веществ, усиливается работа желез внутренней секреции, артериальное давление несколько снижается.

Такая двухфазная реакция — своеобразная гимнастика сосудов — свидетельствует о том, что интенсивность охлаждения и величина теплопотерь во время купания соответствуют функциональным возможностям организма, что он в состоянии компенсировать теплопотери, вызванные пребыванием в воде.

Если наступает переохлаждение организма, то появляется озноб, кожа бледнеет, губы становятся синюшными. Тогда надо немедленно выйти из воды и согреться.

Выйдя из воды, надо быстро растереться полотенцем, а затем ладонями. Продолжительность такого самомассажа будет сокращаться по мере привыкания к холодной воде.

Закаливающий эффект снижается, если сразу после купания принять солнечную ванну.

Испарительное закаливание предложено инженером К. В. Плехановым для тех, кто опасается контакта с холодной водой. Парадоксальная методика такова. Смочив в горячей воде салфетку или варежку, слегка выжимают ее и обтирают руки и тело. Не дожидаясь полного высыхания мокрых частей тела, снова смачивают их горячей водой, затем — еще раз. Процедуру доводят до 3—5 минут. Затем надо обязательно обтереться сухим полотенцем.

Горячая вода, ложась тонким слоем на теплое тело, тут же испаряется, а испаряясь, в соответствии с законами физики уносит тепло. Так происходит охлаждение кожи, причем довольно интенсивное. Чем выше температура воздуха и воды, чем суше помещение, тем интенсивнее испарение и соответственно охлаждение кожи. Этому очень заметно способствует движение воздуха в помещении. Отдача значительного количества тепла стимулирует повышенную теплопродукцию. Регулярная тренировка делает этот процесс автоматическим, охлаждение кожи дает мгновенную реакцию выработки организмом дополнительного тепла.

Поскольку горячее обтирание повторяется многократно, кожа не успевает переохладиться, новая порция теплой воды тут же согревает ее. Но, в отличие от обычного закаливания, сопровождающегося резким, ударным контактом кожи с холодной водой, что неизбежно вызывает стрессовую ситуацию, при испарительном закаливании холод подводится к коже мягко, опосредованно, человек при этом ощущает лишь приятное прикосновение горячей воды.

При таком почти комфортном способе закаливания есть опасность незаметно переохладиться. **Ни в коем случае нельзя доводить себя до озноба!**

Чтобы такого не случилось, людям плохо закаленным, ослабленным и пожилым рекомендуется начинать горячее обтирание не всего тела, а, скажем, рук до локтей или до плеч. Спустя некоторое время можно постепенно расширять площадь обтирания.

Заменять обтирание более скорым обливанием или душем нецелесообразно, потому что в двух последних случаях происходит более глубокое прогревание организма и испарение не вызовет интенсивной теплопродукции. Лучше все-таки потратить пару минут на горячее обтирание, чтобы добиться хорошего результата. Испарительное закаливание хорошо сочетается с обычным контактным и помогает ему.

НЕПРИЯТНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

«Брать тепло от холода» советовал своим ученикам П. К. Иванов. Пятьдесят лет разрабатывал он свою систему закаливания. Круглый год, в любую погоду ходил Порфирий Корнеевич в шортах и босиком, купался в проруби, обливался ледяной водой, лежал в снегу. Подолгу обходился без пищи и воды, тем самым лишь улучшая свое самочувствие.

Его последователи бегают босиком по снегу, ежедневно утром и вечером обливаются холодной водой, используют любую возможность, чтобы всей семьей побывать на воздухе очень легко одетыми. Ученики П. К. Иванова с помощью особой методики самовнушения подавляют рефлекс, вызывающий озноб, они не ощущают стужи даже в самый сильный мороз.

Хотя не все пока ясно в физиологических механизмах метода П. К. Иванова, польза его несомненна. Вот что, например, говорит специалист в области термодинамики, один из его последователей кандидат технических наук И. Хвощевский: «В результате своего беспримерного опыта П. К. Иванову удалось показать, что в человеческом организме в условиях холода начинают проявляться процессы, связанные с постоянной выработкой внутренней энергии. Не исключено, что это перекликается с гениальной, возможно, но пока не получившей убедительного обоснования гипотезой К. И. Циолковского о медленном и бесплатном отнятии энергии от окружающих холодных тел... Может быть, в необычных, экстремальных условиях в организме открываются неведомые нам качества; пока мы можем только догадываться о них».

Даже в трескучий мороз, когда люди спешат укрыться в тепле, возле проруби с «моржами» собираются любопыт-

ные. Зрители с удовольствием наблюдают, как жизнерадостные мужчины и женщины погружаются в ледяную воду и выходят из нее с улыбкой, хотя... губы их имеют скорее синеватый цвет, чем розовый. «Моржи» как ни в чем ни бывало разогреваются движением, весело общаются между собой и с окружающими. Зато среди озябших зрителей большинство восхищенно думает: «Вот смельчаки! Я бы так не смог».

Приверженцы «моржевания» утверждают, что последовать их примеру сможет практически каждый, если проявить настойчивость. Число поклонников ледяной купели увеличивается, хотя полного медицинского одобрения эта процедура не получила. Ученые не пришли к единому мнению, полезно ли зимнее купание. Мы ведь не видим тех, кто сошел с дистанции, не афишируют свои трудности и те, кто весело погружается в прорубь.

Стать «моржом» можно и дома. Переносимость закаливания ледяной водой облегчается добавлением в ванну настоя мелиссы или мяты (100—200 г травы залить 5—6 л кипятка, настоять 1—2 ч., процедить). Однако такие домашние процедуры успехом не пользуются: нет простора движений, нет общества, нет настроения. Возле проруби на человека воздействует комплекс естественных факторов: воздух, солнце, природа, активные движения. Сама же ледяная вода — великолепный стимулятор всего организма, источник сильных эмоций.

В вопросах зимнего плавания теория пока отстает от практики. Медики, например, рекомендуют при закаливании снижать температуру воды на 1 градус в неделю. Практика же показывает, что можно делать это через день, а то и каждый день — в зависимости от индивидуальной переносимости. Подготовка к зимнему плаванию теоретически рассчитана на 3 года, хотя в определенных условиях бывает достаточно одного сезона.

Специалисты-практики А. Н. Колгушкин и Л. И. Короткова рекомендуют следующий график:

«1-я неделя — обливание прохладной водой, гимнастика при открытых окнах или на свежем воздухе;

2-я неделя — холодный душ;

3-я неделя — обтирание снегом;

4—6-я недели — вход в ледяную воду до бедер;

7—8-я недели — погружение в ледяную воду до подбородка на 5—10 секунд.

На третьем месяце занятий допускается зимнее купание продолжительностью до 20 секунд, а к концу первого зимнего сезона пребывание в ле-

дяной воде можно довести до 1 минуты.

Для тех, у кого обостренная реакция на холод, указанные сроки можно увеличить в 1,5—2 раза, но не более, и сделать подготовку менее напряженной»*.

Ледяная вода «обжигает» не только начинающих пловцов, но и бывалых, хочется поскорее выскочить из водоема, в котором зимой вода имеет температуру до 0°. Но за 5—7 секунд кожа не успевает остыть а значит, не будет закаливающего эффекта. Постепенно надо довести пребывание в воде до разумного предела. Для одних это 30—60 секунд, для других — 2 минуты. В экстремальной ситуации пловец может пробыть в ледяной воде до 20 минут, а в одежде или спасательном жилете дольше.

К любой новой среде организм человека привыкает постепенно, сначала наступает физическая адаптация, потом — психологическая. Это время весьма индивидуально, в среднем можно назвать такие цифры: у космонавтов на физическую адаптацию уходит 3—5 дней, на психологическую — месяц; «моржам» на физическую адаптацию требуется около 2 месяцев, а психологическая в большинстве случаев полностью не наступает.

* А. Н. Колгушкин, Л. И. Короткова. Лекарство от простуды. М., Знание, 1989, с. 136—137.

«Иду как на амбразуру», — мысленно произносит не только новичок, но и «морж» со стажем. И в этом есть своя прелесть: каждый раз преодолевать себя и каждый раз переживать радость победы.

У закаленного пловца тело краснеет в воде или сразу после выхода из нее. Если кожа остается бледной, значит, цель не достигнута, надо уточнить режим закаливания.

Охлаждение резко усиливается, если пловец погружает в воду голову. Достаточно такого нырка на 5—10 секунд, и может произойти спазм сосудов, питающих мозг. Нельзя поэтому нырять в прорубь, а плавать следует в резиновой шапочке. Если в висках и затылке появилась боль, надо прекратить купание.

Когда появляется сигнал о неблагополучии, следует немедленно выйти из воды, насухо обтереться полотенцем, одеться и согреться физическими упражнениями.

Перед погружением в прорубь обязательно разогреться активными движениями! После процедуры делать это следует лишь в тех случаях, когда необходимо срочно прекратить дальнейшее охлаждение.

Интервал между купаниями должен быть достаточным для полного восстановления физиологических функций организма. Частота «моржевания» обратно пропорциональна

холодовой нагрузке: чем вода теплее, тем чаще купания. Так, при продолжительности плавания в ледяной воде дольше 1 минуты купаться можно через день или ежедневно, меньше минуты — каждый день. Пожилым людям целесообразно купаться через день. И один дополнительный день можно отвести для купания в проруби в сочетании с сауной или русской баней. Во всех случаях купаться следует не реже 2 раз в неделю.

При плохом самочувствии или усталости надо снизить интенсивность тренировок, но не прекращать их. Например, вместо ледяного купания можно принять холодный или контрастный душ.

Зимнее плавание — очень сильнодействующая процедура, поэтому даже при хорошем здоровье находите время для посещения врача, чтобы получить его рекомендации. Заниматься лучше в секциях закаливания под руководством методистов или хотя бы в группах, где есть опытный «морж», который вовремя даст нужный совет.

БОСИКОМ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

До поздней осени ходил Л. Н. Толстой босиком по заиндевевшей земле «для здоровья и ясности ума». И крестьяне много ходили босиком не только по бедности, а потому что интуитивно понимали, что от состояния ног зависит и здоровье всего организма. У древних спартанцев существовало даже специальное правило, согласно которому ношение обуви разрешалось только после достижения 18-летнего возраста.

Самодельную обувь шили мягкой и удобной. Были даже специальные лечебно-закаливающие «мокроступы»: в липовые лапти вкладывали свежие листья одуванчика, мать-и-мачехи, подорожника, ольхи, фиалки. Их свежий сок препятствовал образованию мозолей, не допускал отеков и воспалений. При ходьбе растения воздействовали на рефлекторные зоны подошв, производя по сути закаливающий массаж.

Современная наука выяснила, что при ходьбе и беге свод стопы действует как аккумулятор, запасая энергию в [illegible] фазе шага и отдавая во [illegible] рой. Ученые сравнивают [illegible] дошву с распределитель[illegible] щитом нашего организма, [illegible] тому что здесь находится [illegible] лее 70 тысяч активных [illegible] связанных почти со [illegible] внутренними органами.

На подошвах больше [illegible] тепловых и холодовых ре[illegible] ров, которые использу[illegible] для закаливания органи[illegible] И делать это можно без [illegible] полнительных затрат врем[illegible]

попутно. Например, утреннюю зарядку можно делать босиком, не на ковре, а на полу. Можно выполнять упражнения, стоя на шариковом массажере или резиновом массажном коврике. Не спешите засунуть ноги в домашние тапочки или шлепанцы. При любой возможности старайтесь ходить босиком по траве, песку.

Учтите, что поверхность, по которой вы ходите босиком, по-разному воздействует на организм. Горячий песок, асфальт, снег, лед, роса, острые камни, шлак, хвойные иголки, шишки, стерня возбуждают нервную систему. Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе.

Однако если вы вдруг начнете ходить босиком по холодному линолеуму, да при наличии дома сквозняка, то скорее всего ваша инициатива кончится насморком. Напомним рекомендации профессора И. М. Саркизова-Серазини: «Легко простуживающимся людям надо первоначально ходить в чулках, а потом уже босыми ногами. Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15 до 30 минут.

Каждый день удлиняется на 10 минут и доводится до 1 часа. Через месяц можно переходить на земляной грунт во дворе (в саду, на улице), на траву, а с наступлением осенних заморозков и зимних дней — ходить по инею, в дальнейшем и по снегу. Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту или по мелкому гравию. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду. После каждой прогулки босиком ступни энергично растирают, икроножные мышцы массируют. Закаленность нижних конечностей позволяет свободно ходить по льду и по снегу».

Для ходьбы босиком по снегу температура окружающего воздуха не имеет решающего значения, если соблюдать такое правило: чем ниже температура воздуха, тем быстрее бег. При сильном морозе нельзя останавливаться ни на секунду, вмиг обморозите кожу стоп.

Уже многие годы успешно закаляются люди по методике, предложенной воронежскими учеными. Предлагаем их план, рассчитанный на год.

«Апрель. Ходьба по комнате в носках. Во второй половине месяца ходьба босиком по ковру от 1 до 1,5 часа. Ножные ванны 2 раза в день с постепенным снижением температуры воды от +30 до +20°.

Май. Ходьба босиком по комнатному полу от 1,5 до 2 часов в день. Кратковременное выбегание на нагретый асфальт (землю, траву). Ножные ванны с постепенным сниже-

нием температуры воды от +20 до +8°.

Июнь—июль. Постоянное пребывание босиком дома. Холодные ножные ванны при температуре воды +8—10°. Ходьба по кромке водоема и мокрому песку. Ходьба босиком по траве, песку, неровной земле и гальке (30—50 мин). Пробежки босиком (1—5 мин).

Август—сентябрь. Использование режима предыдущих месяцев. Кратковременное применение сильных тактильных раздражителей: стерни и опавшей хвои. Ходьба и бег по мокрому асфальту и камням (до 1 ч).

Октябрь—ноябрь. Использование режима предыдущих месяцев. Контрастные холодно-горячие ножные ванны. Попеременная ходьба босиком то по комнате, то по двору (контрастная процедура). Увеличение пробежек босиком.

Декабрь—январь—февраль. Использование режима предыдущих месяцев. Контрастные ножные ванны с применением снеговой воды. Пробежки босиком по снегу или льду с постепенным увеличением их продолжительности от 1 до 10 минут. Обтирание ног снегом в теплом помещении. Проведение части зарядки босиком во дворе.

Март. Усиление режима предыдущих месяцев с повышением тактильных и термических воздействий в зависимости от погоды».

Разумеется, нет нужды ожидать апреля, чтобы именно тогда начать ходить босиком. Приступать можно в любом месяце — и в ноябре, и в декабре, предварительно сделав необходимые поправки в предложенной схеме. Для более полной гарантии от простуд сочетайте закаливание ног с закаливанием горла.

Из всего множества закаливающих процедур выберите те, которые вам больше нравятся, комбинируйте их с учетом, разумеется, законов терморегуляции и состояния вашего организма.

Холод — это стресс. Если вы заранее боитесь переохлаждения, мерзнете и кутаетесь задолго до выхода на мороз, то вам надо срочно закалять не только тело, но и нервы. Щадите себя, когда пере[illegible] лены, нездоровы или угнетены печалью. В таком случае сниз[illegible] те холодовые нагрузки, но не отказывайтесь от них совсем.

«ЛЕСНОЙ ГАСТРОНОМ»

А как быть тем, [illegible] ют постоянные не[illegible] и болезни? Им-то зака[illegible] особенно необходимо. [illegible] стало бы хуже, начни [illegible] зу закаливаться холо[illegible]

В таких случаях В. А. Ив[illegible]ченко рекомендует [illegible]

менно с закаливанием укреплять организм продуктами «лесного гастронома». Например, тем, кого беспокоят сухой кашель и весенние простуды, нужны травы, влияющие на легочную ткань: алтей, девясил, кипрей, подорожник и т. п. Можно подключить и общеукрепляющие, тонизирующие растения: лимонник, облепиху, солодку. Во время вылазок на природу полезно пить свежий березовый сок, хорошо очищающий организм. В весеннем оздоровлении можно использовать соки крапивы, одуванчика, цикория, борщевика, медуницы, первоцвета, яснотки. Полезны салаты из молодой зелени пастушьей сумки, молодых пестиков полевого хвоща

При слабости мочевой сферы закаливаться можно и нужно. Только сначала укрепите эти органы, попив чай с вареньем из брусники или костяники, а также чай из листьев толокнянки, березы, травы грыжника, мяты перечной, цветков ромашки, плодов можжевельника, петрушки, кукурузных рылец. Хорош и такой чай: листья толокнянки, листья березы, корень солодки, кукурузные рыльца — по 20 граммов. Залить смесь кипятком, настаивать 2 часа и пить по трети стакана 3 раза в день после еды.

Попив некоторое время эти настои, приступайте к закаливающим процедурам и продолжайте употреблять чай из предложенных выше трав.

При начальных стадиях гипертонии, вегетодистонии, атеросклерозе можно использовать боярышник, бузину, гречиху, душицу, ежевику, землянику, калину, крапиву, лук, морковь, рябину черноплодную, черную смородину, цветочную пыльцу, укроп, тимьян, чеснок, шиповник...

Холодовые процедуры считаются лучшим средством борьбы с гипертонией. Только при закаливании надо помогать организму, используя тонизирующие и общеукрепляющие растения: лимонник, пижму, хвощ полевой, спорыш, пастернак, портулак, смородину, шиповник и др. Использовать их можно в самых разнообразных кулинарных вариантах

При неврастении без успокаивающих растений закаливающие процедуры проводить не рекомендуется, так как холод действует возбуждающе. Значит, надо пить настои общеукрепляющих и успокаивающих трав: подорожника, тысячелистника, полыни, валерианы.

Для тех, кто желает избавиться от излишней массы тела, можно порекомендовать такой сбор: плоды фенхеля (15 г), цветы ромашки аптечной (15 г), липовый цвет (15 г), цветки бузины черной (20 г), листья мяты перечной (20 г)

3 столовые ложки смеси заварить тремя стаканами кипятка. Пить по стакану 3 раза в день в течение 8—10 недель.

Закаливание усиливает обмен веществ. Процесс этот будет еще активнее, если одновременно пить чай из таких растений, как листья березы, земляники, малины, душицы, спорыша, корни девясила, лопуха, одуванчика, солодки, цикория и др.

Вы, конечно, знаете, что собирать стебли и листья можно только в глубине леса, но ни в коем случае не на городских газонах или вдоль транспортных магистралей, где растения пропитаны вредными для здоровья веществами.

ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ПРОСТУДИЛИСЬ

„Если посмотреть вокруг взглядом врача, ищущего лекарственные средства, то можно сказать, что мы окружены лекарствами... Нет в мире вещества, которое не годилось бы в качестве лекарства», — гласит заповедь древнебуддийской медицины.

Первыми врачевателями были колдуны, шаманы, знахари. В оздоровительные снадобья входило почти все, что растет, ходит, ползает, прыгает, лежит. Лекарствами могли быть не только растертая змея, но и копыто лани, и кровь черной кошки, и толченый камень, особенно драгоценный. Магия и медицина были очень тесно связаны. Но, суммируя многовековой опыт, накапливая знания о влиянии тех или иных средств на организм, человек находил вокруг себя целебные средства. В археологических раскопках находят все новые данные о применении древнейшими народами мира с лечебной целью всевозможных трав, масел, бальзамов, смол.

ЛЕКАРСТВА ВОКРУГ НАС

Научная медицина начинает свое развитие со времен знаменитого врача Древней Греции Гиппократа, жившего за 400 лет до нашей эры. Напомним некоторые его рекомендации, они актуальны сегодня.

Лихорадка (повышенная температура) лечится покоем, [illegible]данием и своевременным [illegible]ложнением кишечника.

С больным надо чаще соглашаться, а не возражать ему. Не следует говорить больному о том, что ему угрожает.

При кашле рекомендуется прогуливаться до усталости. Температура не препятствует выходу на улицу. Придя домой, надо сделать гимнастику и растереть тело сильными руками, после чего съесть 5—6 винных ягод (инжира), сваренных в молоке.

Если мучают подагрические боли, надо опустить ноги в свежесобранную пшеницу.

При мышечных и суставных болях смазывать больные места медом или листьями сельдерея, растертыми в растительном масле. Затем больное место тепло укутать.

3 Зак 5046

При болях в желудке следует пить отвар полыни и читать вслух.

Если отравились грибами, надо пить медовую воду (1 ст. л. меда на 1/2 стакана теплой воды).

При воспалении почек растереть 60 зерен огурца с 12 семенами лесной сосны, опустить в медовую воду и выпить в два приема. Если боли в почках, то в это же питье добавить грецкие орехи. Пить также отвар укропа.

Если слабый мочевой пузырь, надо растереть лук и яблоко в равных дозах и принимать по 1 столовой ложке с медом.

При поносе можно растереть гранат с кожурой и семенами, смешать с терпким вином (кагор). Пить маленькими глотками несколько раз в день.

Закаливанием, считал Гиппократ, мудрый лечит ту болезнь, которой еще нет в организме. Чтобы приучить организм к чему-нибудь новому, например холоду, требуется 20—30 повторений специальных упражнений, а после 70—90 таких упражнений человек не будет испытывать никаких неприятных ощущений, более того, холодовые процедуры будут доставлять удовольствие.

Гиппократ описал 200 лекарственных снадобий. В современных же фармакологических справочниках содержатся сведения примерно о 4 000 лекарственных препаратах, среди которых есть и народные средства — ромашка, шалфей, зверобой, кора дуба, липовый цвет, анис, ревень, касторовое масло, алоэ и др., а также лекарства, синтезированные из натурального сырья. Но основная масса современных лекарств получена химическим путем, и они, давая определенный положительный эффект, все же не всегда безвредны для организма. Поэтому врачи советуют не злоупотреблять лекарствами, беречь свое здоровье не только от заболеваний, но и от неосторожного использования достижений современной фармакологии. Прислушайтесь к их предостережениям:

«При недомоганиях, насморке, кашле и першении в горле не спешите закапывать галазолин, санорин и т. п. Бесконтрольное, частое их применение нередко вызывает гипертонический криз. У людей, страдающих глаукомой, может резко подскочить внутриглазное давление. И то и другое очень опасно».

«Особый разговор об антибиотиках. Несмотря на то, что медики не раз предупреждали о серьезной опасности, которую несет с собой их бездумное применение, их все-таки имеют но так и применяют при малейшем насморке, кашле. Ни в коем случае не глотайте антибиотики без рекомендаций

врача. Антибиотики — препарат коварный, вызывающий тяжелые аллергические реакции, которые могут спровоцировать приступы астмы. Более того, могут способствовать переходу острого процесса заболевания в хронический».

«Но давайте поведем более конкретный разговор. Из жаропонижающих средств мы чаще всего пользуемся аспирином, амидопирином, анальгином. Пользуемся, не думая о том, что эти препараты нередко дают серьезные побочные явления. Не рекомендую аспирин маленьким детям с высокой лихорадкой. Это может привести к тяжелым осложнениям, вплоть [illegible] тельных исходов, ес[illegible] идет о ребятишках [illegible] Отказаться от аспирина должны страдающие бронхиальной астмой, язвенной боле[illegible] лудка и двенадцатиперсти[illegible] кишки. Им аспирин противопоказан».

«Теперь несколько слов о столь популярном анальгине. При беспорядочном и частом его применении поражаются почки. Значит, людям с какими-либо почечными заболеваниями этим лекарством пользоваться нельзя».

«При всем арсенале лекарственных препаратов, которым мы сегодня располагаем, нужно вдумчиво сочетать известные средства народной медицины с очень осторожным приемом лекарств».

РЕЦЕПТЫ ПРАБАБУШЕК

Создавая новые лекарства, ученые углубляются в старинные рукописи в поисках давно забытых рецептов «доброго старого времени».

Чтобы не заболеть во время эпидемий гриппа, в старину носили на шее бусы из чеснока или лука. Вешали такие «медальоны» и домашним животным. Лук и чеснок очень широко используются в народной медицине для промываний, полосканий и дезинфекции.

Настоем лука с медом или сахаром промывают глаза и уши (если нет повреждений барабанной перепонки). Настой готовят так: 3 столовые ложки мелко порезанного лука залить 50 миллилитрами теплой воды, добавить пол чайной ложки меда или сахарного песка и настаивать полчаса.

Для смазывания слизистой оболочки носа при насморке растительное масло в стеклянной посуде выдерживают 30—40 минут в кипящей воде. Охлаждают. Затем 3—4 дольки чеснока и 1/4 головки лука заливают приготовленным маслом. Смесь настаивают 2 часа, потом процеживают.

При гриппозном насморке

в нос закладывают кусочки ваты, смоченной соком лука или чеснока.

Такие же тампончики закладывают в уши при гнойных воспалительных процессах.

При ангинах и воспалительных процессах в легких делают ингаляции свежеприготовленным соком чеснока или лука, разведенным водой 1:10 или 1:50.

Для лечения ангин и хронического тонзиллита применяют следующие средства:

жуют обжаренную в сливочном масле луковицу;

прикладывают к миндалинам 4—6 раз в день завернутую в марлю кашицу из чеснока или лука;

смазывают миндалины соком лука 6—10 раз в день;

полощут 6 раз в день горло теплым молоком с отваренной в нем луковицей;

полощут горло отваром луковой шелухи (3 чайные ложки измельченной шелухи отварить в стакане кипятка, настоять 4 часа, процедить);

полощут горло соком свежей моркови и как можно дольше держат его во рту;

жуют листья каланхоэ или смазывают его соком миндалины;

миндалины можно смазывать спиртовым или масляным раствором прополиса.

«Заложенную» грудь растирают чесночной кашицей, смешанной со свиным жиром или сливочным маслом.

Врачи рекомендуют в профилактических целях съедать в день 2 дольки чеснока. Нельзя этого делать тем, у кого больные почки. Постоянно следует употреблять в пищу лук в качестве приправы и самостоятельного блюда. Утром полезно съедать луковицу, предварительно подержав ее в кипятке, чтобы сошли горечь и запах.

Для приготовления лукового салата порежьте лук тонкими кольцами, залейте крутым кипятком и через минуту откиньте на дуршлаг, обдав затем холодной водой. Заправить можно майонезом, растительным маслом, добавить соль, специи по вкусу. Немного хмели-сунели придадут блюду грибной привкус.

Чтобы не текли слезы, когда режете лук, нож надо смачивать холодной водой, а на кончик ножа наденьте кусочек хлебного мякиша.

Для удаления запаха с ножа, которым резали лук или чеснок, подержите его над горящей конфоркой, а потом вымойте горячей водой с мылом.

Доску, на которой собираетесь резать лук, потрите кусочком лимона, и тогда на ней не останется запаха. Запах с рук удаляется кофейной гущей.

Мед народная медицина предлагает как в чистом виде, так и в смесях с отварами трав, с маслом, уксусом, [illegible]

лом, пивом, водкой, печеным луком и т. д.

При насморке, гайморитах и синуситах жуют мед с сотами, при насморке к тому же смазывают медом ноздри.

Еловую смолу жуют при воспалении в миндалинах и придаточных пазухах, а также пьют живичное молоко — настой сосновой смолы в молоке.

От кашля помогает сок редьки с медом. Для этого выдалбливают середину плода, заливают туда мед — и через пару часов лекарство готово.

Инжир для лечения кашля готовят так. 5 ягод положить в стакан холодной воды, довести до кипения, варить 10 минут. Получившуюся жидкость пьют с молоком, ягоды съедают.

Для лечения хронического бронхита можно 1 столовую ложку сухих листьев подорожника залить 1 литром крутого кипятка, подержать 10 минут на слабом огне, настаивать 24 часа, завернув в теплое одеяло, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

Этим же составом можно лечить язвенную болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Попробуйте при головной боли приложить листья свежей капусты к вискам, затылку, лбу, над переносицей или потереть эти же места долькой чеснока, разрезанной луковицей, морковью или редиской.

В народе сохранилось старинное дыхательное упражнение, прекрасно очищающее придаточные пазухи носа потоком воздуха, так называемое «брюшно-носовое дыхание». Надо быстро втянуть мышцы живота, расположенные ниже пупка, и одновременно сделать резкий выдох через нос. Вдох выполняется при обычном движении брюшного пресса.

Еще одно дыхательное упражнение, которое особенно нравится детям. Сжать пальцы в кулак и сделать выдох через широко открытый рот. При этом надо сильно высунуть язык, стараясь достать им подбородок. Побыв в такой позе 5—10 секунд, сделать вдох и разжать пальцы.

САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ

Если вы простудились, до прихода врача можете улучшить свое состояние, применив ряд несложных профилактических мер.

При первых признаках насморка, пока еще нет обильных выделений, подышите теплым сухим воздухом из фена, который будете держать в вытянутой руке. Если почувствуете боль в носоглотке, прогревание следует прекратить.

При резком затруднении носового дыхания можно закапать в нос крепкий теплый настой чая (лучше зеленого),

после чего сделать несколько интенсивных вдохов поочередно правой и левой ноздрей, выдыхая через рот.

Выполните массаж под большим пальцем ноги. Облегчают носовое дыхание горчичники на икры и горчичные ванны для ног. 1 столовую ложку сухой горчицы растворите в 6 литрах воды так, чтобы не было комков, потому что они резко раздражают кожу.

Для борьбы с насморком делают душ на область переносицы, чередуя горячую воду с холодной в течение 5 минут.

В рекомендациях современных медиков, как правило, синтезируется народная медицина с новейшими научными достижениями, и все чаще они отдают предпочтение безлекарственному лечению или препаратам из натуральных продуктов. Вот, например, какие рекомендации дает больному гриппом известный знаток народной медицины врач-терапевт Л. Н. Придорогин.

Первые два дня болезни обходиться без пищи. Не употреблять мед и другие жаропонижающие средства. Пить чай с лимоном (1 штука на стакан), клюквенный или черносмородиновый морс. Пить морковный сок с мякотью по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Ноги держать в тепле, 2 раза в день греть в горячей ванне по 5—7 минут.

Полоскать несколько раз в день горло содовой водой, теплым молоком с «Боржоми».

После полоскания взять за щеку кусочек лимона и глотать слюну. Можно попеременно сосать лимон, сухарик из ржаного (бородинского) хлеба, жженый сахар.

При остром насморке закапывать пипеткой в каждую ноздрю по 2—3 капли свекольного сока. Закапав, распределить сок по слизистой оболочке, массируя нос двумя пальцами. Сок каждый раз готовить свежий. Для этого надо вымыть овощ в проточной воде (кожуру не счищать), натереть на мелкой терке, отжать через марлю и развести пополам с водой.

Если полощете этим соком горло, старайтесь подольше задерживать его во рту, в конце процедуры проглотить один глоток.

Для полоскания и закапывания детям соку дают закиснуть и разводят теплым молоком.

Полезно есть лимонное масло: в 100 граммов сливочного масла вмешать 1 растертый лимон и 1—2 столовые ложки меда.

Доктор рекомендует также употреблять следующий состав. Сок алоэ (50 г), сало свиное (гусиное, сливочное масло) (100 г), мед (100 г), какао-порошок (100 г) смешать в однородную массу. Разводить 1 столовую ложку смеси в стакане

горячего молока и медленно пить 1—2 раза в день.

Теперь остановимся на двух моментах из рекомендаций врача.

Не пить жаропонижающие средства. Почему? Да потому, что высокая температура для организма благо. Только тогда усиленно вырабатывается естественная защита против вирусов — вещество интерферон. Тяжелее болеют те, у кого температура тела не поднимается выше 38,5°, потому что сопротивляемость их организма подавлена обилием принимавшихся ранее лекарств. Жаропонижающие средства удлиняют течение болезни, изнуряют потением.

В то же время длительное сохранение высокой температуры (39° и выше) вызывает расстройство жизненно важных функций и даже опасно для жизни. Тогда врач обязательно назначит испытанные жаропонижающие средства: обильное питье, отвары ягод малины, черной смородины, вишневого листа и др.

Липовый чай готовят так. 1—2 чайные ложки сухих цветков заливают стаканом кипятка, немного настаивают и пьют теплым на ночь. Им можно также полоскать горло.

Потогонными свойствами обладают и цветки черной бузины. Чтобы приготовить настой, одну столовую ложку сухих цветков заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, процеживают и пьют теплым.

А можно заварить кипятком смесь из равных частей цветков липы и черной бузины (две столовые ложки смеси на стакан кипятка), прокипятить 5—10 минут на слабом огне, процедить и пить теплым.

Цветки черной бузины, кроме потогонного, обладают противомикробным и противовоспалительным действием. Настой из них и экстракт применяют для ингаляций, полосканий.

Малиновый чай. 2 столовые ложки сухих ягод заварить в стакане кипятка, настаивать 15—20 минут и пить теплым.

А почему предпочтительнее употреблять лимон, клюкву, яблоки? Совсем недавно ученые выяснили, что эти плоды являются «домашними оксидантами» — содержащийся в них витамин С блокирует размножение вирусов гриппа, проникающих и в клетки мозга. Отчего, кстати, возникает мучительная головная боль.

В первые дни болезни нельзя ставить банки, компрессы, горчичники во избежание легочного кровотечения.

А вот какие рекомендации для лечения простудных заболеваний содержались в «Энциклопедии здоровья», изданной в 1904 году: «...в легких случаях достаточно очистить кишечник и питаться слизистыми супами, молоком, яблочной водой, киселями, компотами, пе-

чеными яблоками. Вечером быстро обмыть все тело снизу вверх прохладной водой (18—16°), не вытираясь, завернуться в сухую простынь. Как можно больше пить горячий чай с вареньем (малина, земляника, клубника, вишня) или фруктовый сок. Утром обмыть тело по частям совсем прохладной водой — 16°. Днем, если потребуется, наложить согревательные кругобрюшной или ножные компрессы (12—18°) на 3 часа и обмыть тело по частям.

В более резких случаях... в течение дня производить вытирание тела водой 18—15° и класть при головной боли компрессы вокруг головы. Следите за правильным стулом и полощите гор[illegible]

ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ

Вспомните, не теребите ли вы иногда свое ухо? Таким непроизвольным движением стимулируется работа организма. Ведь на ушной раковине расположены биологически активные точки, рефлекторно связанные почти со всеми органами тела. На мочке расположены зоны (точки) миндалин, полости рта, верхней и нижней челюстей. Значит, массаж мочки полезен для улучшения работы этих органов и для закаливания.

На внутренней стороне козелка (выступа впереди ушной раковины) находится биологически активная точка, связанная с горлом и гортанью. Захватите козелок большим и указательным пальцами, слегка поворачивайте его, сдавливайте и отпускайте в течение 20—30 секунд. Делайте так несколько раз в день, и скоро почувствуете, как облегчается насморк, кашель.

Если вы промочили ноги, пообщались с больным гриппом или уже почувствовали начальные признаки заболевания, начинайте делать массаж девяти активных точек, указанных на рис. 1. Методика этого массажа разработана кандидатом медицинских наук А. А. Уманской.

Точка 1 расположена в области грудины. При массаже ее уменьшается кашель, улучшается кровоснабжение пищевода, трахеи, бронхов, легких.

Точка 2 находится в области вилочковой железы. Массаж ее повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

Точки 3 расположены в области передней поверхности шеи. Массаж их способствует усилению защитной функции слизистой оболочки глотки и гортани.

Точки 4 расположены в районе поперечных отростков 1—5-го шейных позвонков. Массаж их активизирует крово-

Уш-
я био-
а, свя-
ганью.
льшим
ьцами,
о, сдав-
течение
так не-
скоро
гчается

ноги,
м грип-
твовали
аболева-
массаж
указан-
Методика
работана
ких наук

ена в об-
массаже
ль, улуч-
ие пище-
ков, лег-

я в обла-
езы. Мас-
опротивля-
нфекцион-

жены в об-
оверхности
особствует
й функции
глотки
ки

жены в рай-
отростков
вонков. Мас-
рует крово-



Рис 1. Схема точек для массажа при простуде.

снабжение головы, шеи, туловища. Шею сзади массируют сверху вниз.

Точка 5 расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонков, во впадине между ними. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких.

Точки 6 расположены в области гайморовых пазух. Массаж их улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовой полости, а главное — гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит

Точки 7 расположены в области глаз. Массаж их улучшает кровоснабжение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точки 8 расположены в области уха. Воздействием на эти точки можно влиять на вестибулярный аппарат, слух.

Точка 9 находится на тыльной стороне кисти между большим и указательным пальцами. Массаж ее нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми вышеперечисленными точками.

Массаж производите 3 раза в день кончиком указательного или среднего пальца, надавливая на кожу до появления незначительной болезненности. Делайте затем девять вращательных движений по часовой стрелке и девять — против. Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть не менее 3—5 секунд. Симметричные точки 3, 4, 6, 7, 8 массируйте одновременно двумя руками.

Если обнаружили точки с повышенной или пониженной болевой чувствительностью, их надо массировать через каждые 40 минут до полной нормализации чувствительности.

Для улучшения носового дыхания массируют 6 точек на лице (рис. 2). Начинают массаж с точки 1 на лбу, надавливая на нее сомкнутыми большим и указательным пальцами в течение 30—40 секунд.

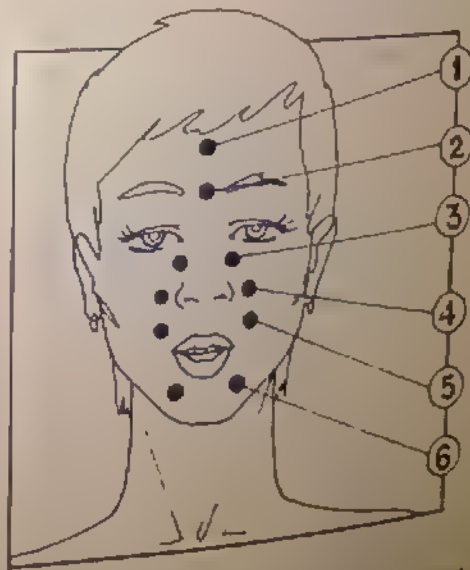


Рис. 2. Схема точек самомассажа для улучшения носового дыхания

С нажимом средней силы массируют и точку 2 между бровями. Точки 3, 4, 5 массируют попарно с обеих сторон кончиками указательных пальцев. Завершают процедуру надавливанием указательными пальцами на точки 6, расположенные под внешними углублениями губ по обеим сторонам подбородка на нижней челюсти.

Для профилактики простуды и борьбы с ее начальными стадиями можно обратиться к японской системе массажа шиацу. При этом методе лечения пальцами и ладонями рук создается нажим на некоторые точки тела (рис. 3).

При массаже по методу шиацу чаще используют большие пальцы рук. Нажимы всегда производят твердо, подушечкой пальца. При массаже лица и живота используют указательный, средний и безымянный пальцы. **Нельзя производить толчки, напоминающие удары по телу.** Хотя степень требуемого нажима зависит от состояния больного, всегда нужно находиться в таком положении, которое позволило бы в случае необходимости использовать тяжесть всего тела.

За исключением участков вокруг шеи, где время нажима не превышает 3 секунд, один нажим длится 5—7 секунд. Давление должно быть достаточным, чтобы вызвать ощущение на грани боли. На весь сеанс достаточно 5 минут.

Используют точки передней части шеи, затылка, задней стороны шеи, надплечья, межлопаточной области, груди.

Начинают шиацу с нажимов большими пальцами в передней части шеи на зоны на грудино - ключично - сосцевидной мышце. Эта мышца хорошо видна на переднебоковой поверхности шеи при повороте головы в противоположную сторону: от верхнего угла грудины к сосцевидному отростку черепа, находящемуся за ухом.

Затем проводят массаж точек передней поверхности шеи, надавливая тремя пальцами. Надплечную область тоже можно массировать самому. А пять межлопаточных точек обрабатываются с чьей-нибудь помощью. Нажим здесь производится большими пальцами с использованием тяжести тела массажиста.

На грудной клетке после обработки межреберных промежутков надо обратить особое внимание на точки по средней линии груди. Отдельно массируют точки на груди, лежащие в борозде, отделяющей грудь от плеча.

Точки затылка эффективны при повышенной температуре. Точки передней поверхности шеи требуют особого внимания при воспалениях в носоглотке (тонзиллит, фарингит и т. п.).

Приостановить развитие простудного заболевания иногда

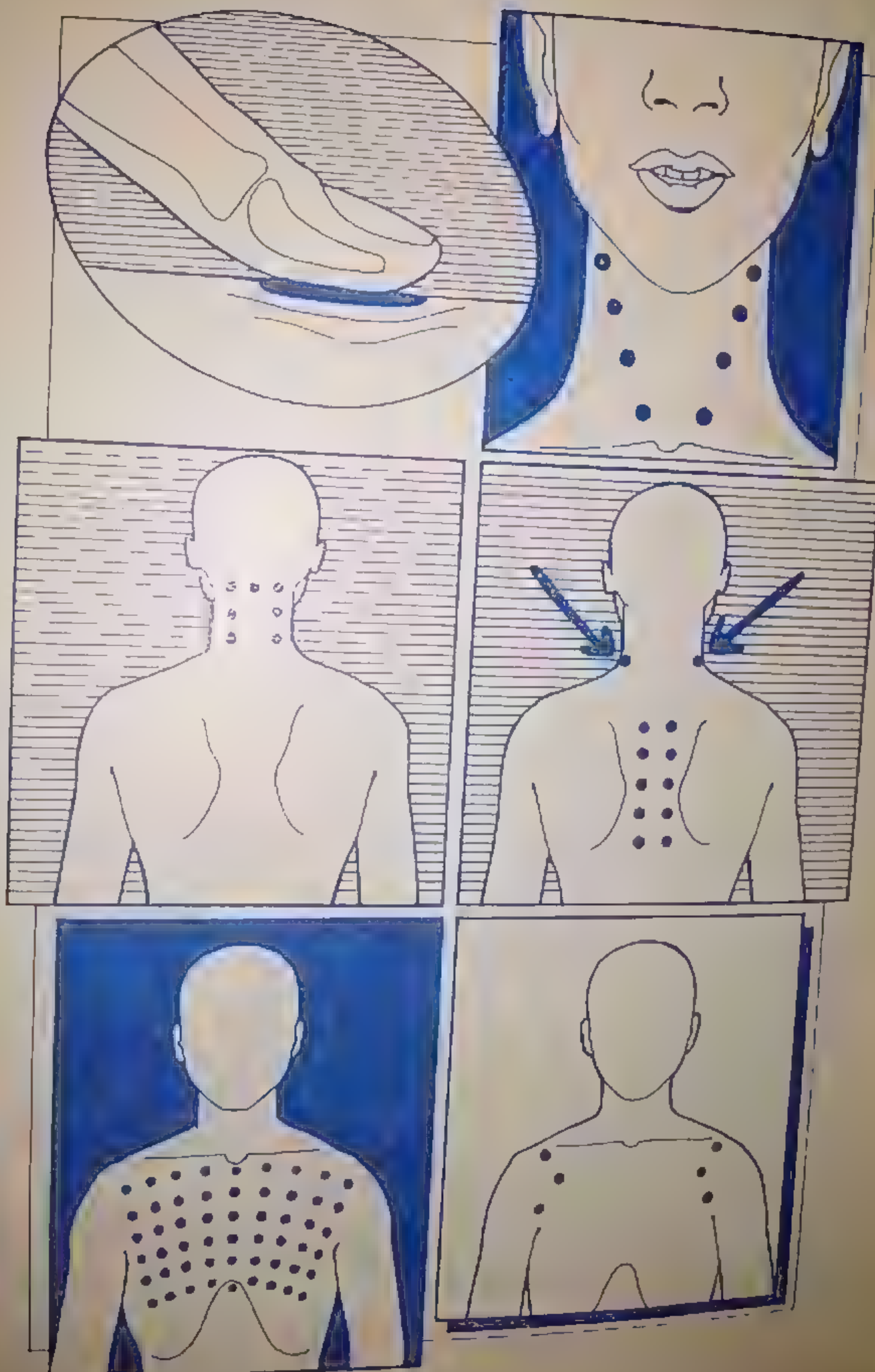


Рис. 3. Зоны массажа шиацу.

удается с помощью массажа межлопаточной области.

Точки грудной клетки могут служить для профилактики воспаления легких.

Шиацу можно проводить по нескольку раз в день детям и взрослым. Каждую группу точек обрабатывают по 5—6 раз. При массаже грудной клетки у женщин молочную железу надо обходить. С профилактическими целями массаж нужно проводить не чаще одного раза в день, но полностью.

Потрогайте руками подошвы своих ног. Если они холодные и постоянно мерзнут, значит, со здоровьем не все благополучно, налицо признаки вегетативно-сосудистой дистонии. По этому поводу обязательно обратитесь к врачу. А вот расположенность к простудным заболеваниям можно снизить с помощью закаливающих процедур.

Закаливающий массаж подошв полезен всем. Приводим его описание по методике ли-

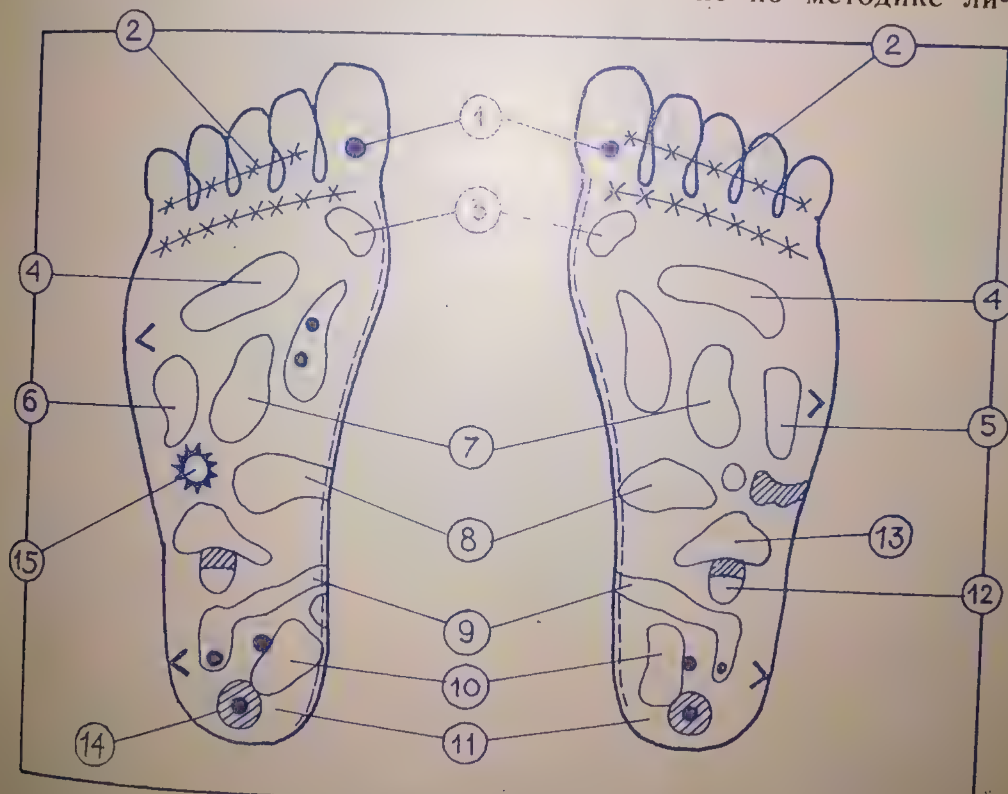


Рис. 4. Схема проекционных зон подошв.

1 — гипофиз, 2 — рефлексы мозга, 3 — трахея, 4 — легкие, 5 — сердце, 6 — печень, 7 — тимус, 8 — желудок, 9 — толстый кишечник, 10 — тонкий кишечник, 11 — крестец, 12 — почка, 13 — надпочечник, 14 — половые железы, 15 — закаливающая зона.

товского врача К. Динейки.

Особое внимание при массаже обратите на расположенную в центре подошвы точку 15 — зону закаливания (рис. 4). Здесь сосредоточены окончания нервов, рефлекторно связанных с верхними дыхательными путями. Такой массаж помогает защите от насморка, простуды, гриппа, ангины, в случае передозировки холодовых процедур.

Сядьте удобно, расслабьтесь. Смажте подошвы ног любым смягчающим кремом или растительным маслом. Стопу удобнее фиксировать рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев и обхватив ее у лодыжки.

На точки будете воздействовать указательным или большим пальцем руки. Степень надавливания индивидуальна. Если какая-то точка отзывается болью, значит, ей надо уделить больше внимания. Если боль ощущается от легкого надавливания, то массировать ее пальцами правой руки следует легко, быстро и поверхностно по спирали — от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного надавливания на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее по спирали — от себя влево.

Первая часть. Цель: разогреть стопу и улучшить кровообращение в ней.

1. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.

2. Разминание стопы всеми пальцами.

3. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.

4. Похлопывание подошвы.

5. Активное сгибание стопы вверх, вниз она произвольно «падает». Стопа расслабляется.

Вторая часть. Цель: общее растирание подошвы в сочетании с попеременным расслаблением ее мышц.

1. Граблеобразное поглаживание стопы по направлению к пальцам.

2. Растирание подошвы подушечкой большого пальца с оптимальным нажимом. Дойдя до пальцев, их не растирать, а сразу опустить стопу, чтобы она произвольно «упала». Снова повторить растирание, и так до хорошего расслабления мышц стопы.

3. Закончить общее растирание поглаживанием всей стопы от пальцев до щиколотки.

Третья часть. Цель: воздействие нажимом на все точки подошвы.

1. Катание ногами (подошвами) палки, несильно нажимая на нее.

2. Надавливание подушечкой большого пальца руки на все функциональные зоны

подошв и щиколоток, чтобы выявить наиболее болезненные точки.

3. Граблеобразное поглаживание подошвы.

Четвертая часть. Стимуляция патологически нарушенных органов надавливанием на соответствующие точки.

Сила нажима равна примерно 6 килограммам, с каждым сеансом увеличивается настолько, чтобы небольшая боль стимулировала пораженный орган. Процедуру закончить поглаживанием всей стопы.

Если будете ежедневно массировать стопы специальным валиком или катая скалку по 3—10 минут утром и вечером, то полный массаж стоп достаточно делать раз в неделю.

Для профилактики заболеваний носоглотки полезны всевозможные наклоны и повороты головы, поглаживания, растирания, разминания кожи и мышц шеи, выполняемые сверху вниз.

Не только колебания погоды, но и эмоциональные перегрузки легче переносят люди закаленные. Ни «чудодейственные» лекарства, ни телевизионные целители не могут принести физического благополучия, если не приложить к этому собственных усилий. Стойкость к сквознякам и сырости, спокойное поведение в сложных ситуациях отлично тренируются холодовыми воздействиями.

Для экономии времени можно сочетать специальные приемы с обычными гигиеническими процедурами, только делать это умело. Так, не принесет должного эффекта закаливание холодной водой, если умываться после сна и на ночь вы будете теплой.

Гигиенические и специальные закаливающие процедуры желательно выполнять в продуманном режиме дня, на фоне рационального питания. Физическая активность, положительные эмоции, отказ от курения и употребления алкоголя — эти составляющие здорового образа жизни необходимы всем в наши беспокойные дни.

Естественно, начинать закаливание надо не во время болезни и проводить не от случая к случаю. Поставьте себе ясную цель, настройтесь на преодоление неприятных ощущений, а может, и недомоганий, тогда через 2—3 недели систематических занятий у вас появится интерес к процедурам и гордость за свое упорство.

Привлеките к закаливанию членов своей семьи. Помимо пользы для здоровья это занятие создаст общий интерес и очень сблизит всех.

СОДЕРЖАНИЕ

Серия „Физкультура для здоровья“

Нина Николаевна Огородникова

ХОЛОД ПРОТИВ ПРОСТУДЫ

Зав. редакцией А. А. Красновский
Редактор Т. Т. Козловская
Художник А. Г. Воробьев
Художественный редактор Г. А. Шипов
Технический редактор Л. С. Колесова
Корректор Г. Ю. Мусько

ИБ № 105

Сдано в набор 20.02.90. Подписано к печати 16.12.90. Формат 60×84 1/16. Бумага тип. № 2. Гарнитура «Литературная». Печать офсет. Усл. печ. л. 2,79. Усл. кр.-отт. 6,05. Уч-изд. л. 2,58. Тираж 100000 экз. Изд. № 966. Заказ № 5046. Цена 1 р.

Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР. 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8.

Типография издательства Гомельского ОК КПБ, 246015, Гомель, ул. Лепешинского, 1.



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190